
DOSSIER SPÉCIAL
28 aliments
à sortir immédiatement
du frigo
Néo-
nutrition
LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

28 aliments à sortir immédiatement du frigo

C'est invraisemblable ce que les gens mettent dans leur frigo.

Quand j'étais étudiant, j'avais remarqué que dès qu'un colocataire avait un doute sur la conservation d'un aliment, il le mettait au frigo (pour avoir la conscience tranquille).

C'est pourquoi le frigo était toujours plein, et les placards toujours vides.

Et je retrouvais au frigo les trucs les plus farfelus !

Des boîtes de thon et de maïs non encore ouvertes… une demi-plaquette de chocolat… de l'huile d'olive figée par le froid… du pain de mie… ou encore une boîte de Corn Flakes !

Pour vous aider à désencombrer votre frigo, voici la liste des 28 aliments à sortir immédiatement du frigo.

Sommaire

Café

Il n'y aucune raison particulière de conserver le café au frigo.

Qu'il soit en en grains ou moulu, vous pouvez le stocker à température ambiante dans un endroit sec et sombre.

L'idéal est de le garder dans un récipient hermétique.

Miel

Comme tout aliment très riche en sucre, le miel se conserve presque indéfiniment à température ambiante.

Le garder au frigo accélère sa cristallisation.

C'est bon à savoir si, comme beaucoup, vous préférez le miel liquide au miel solide.

Œufs

La conservation des œufs est un sujet assez compliqué en raison du risque de contamination (en particulier par salmonelle).

Tout va dépendre de la manière dont ils ont été traités en amont.

S'ils ont été soigneusement lavés (comme la loi l'oblige aux Etats-Unis), il est alors important de les conserver au frigo.

Mais s'ils n'ont pas été lavés en amont, alors vous devez absolument les conserver hors du frigo.

La prochaine fois que vous achetez des œufs, observez s'ils sont disposés au rayon frais ou alors à température ambiante. Cela vous donnera une indication fiable (mais pas sans faille car même les commerçants peuvent se tromper) de la manière dont vous devez les conserver.

Si vous souhaitez en savoir plus, je vous recommande cet article.

Pain

Beaucoup ont compris que le congélateur permettait de conserver le pain très longtemps.

Mais attention car le frigo a l'effet inverse ! Au frigo, le pain va devenir très vite caoutchouteux puis sec. Ce conseil va vous permettre de libérer beaucoup d'espace au frigo.

Conserve ouverte

Des chercheurs ont observé ce qui se passe lorsqu'on laisse une conserve ouverte au frigo[1]. Et leur conclusion n'est pas rassurante :

Il apparaît que le métal passe dans l'alimentation…

Vous risquez le botulisme.

Mon conseil pour vos conserves entamées : lait de coco, haricots, ou sardines… transvasez les restes dans un récipient en verre ou en céramique.

Les cornichons et autres saumures

Le cornichon et les saumures en général sont en eux-mêmes des manières de conserver les légumes à température ambiante.

La réfrigération n'apporte rien de plus.

La saumure vinaigrée crée déjà un environnement hostile aux bactéries. C'est pourquoi les cornichons ne sont pas vendus au rayon frais.

Dans les pays germaniques, on peut voir sur les marchés de grands tonneaux avec un couvercle en bois dans lesquels sont conservés les cornichons.

Cela est valable pour d'autres aliments, à commencer par le vinaigre.

1. From basil and bread to tomatoes and watermelon: The foods you should NEVER keep in the fridge

Vinaigre

L'acidité du vinaigre fait qu'il se conserve lui-même. Il se conserve presque indéfiniment au placard.

Huile d'olive

À nouveau, l'huile d'olive préfère les placards sombres au froid du frigo.

Lorsque la température est trop basse, l'huile va se figer. Il sera alors plus difficile de la verser.

Idem pour les autres huiles végétales.

À vrai dire, il est également inutile de mettre les graisses solides au frigo. Je pense au saindoux, à l'huile de coco, etc.

Le beurre n'a pas particulièrement besoin d'être à 4°C, surtout si c'est du beurre salé.

Il se conserve très bien à 8, 12 ou même 15°C, surtout dans une boîte hermétique et à l'abri de la lumière.

Au contraire même, il s'étale nettement plus facilement lorsqu'il a ramolli un peu.

Attention l'été, car au-delà de 20°C, le beurre devient vite rance.

Sauce soja et sauce poisson

Les sauces asiatiques, comme la sauce soja et la sauce poisson (nuoc-mâm), sont aussi faites pour durer.

La sauce soja se conserve un an et demi. La sauce poisson reste bonne pendant 3 ans.

Au fil du temps, leur goût peut se modifier légèrement par la fermentation continue. Malgré tout, elles resteront bonnes à être consommées.

Tabasco

Les sauces pimentées, genre Tabasco, encombrent souvent la porte du frigo.

Pourtant vous pourriez faire de la place en les mettant dans un placard sombre.

Si ce n'est pas du Tabasco, assurez-vous que la sauce contient au moins du vinaigre.

À température ambiante, elles se conservent 5 ans. Peut-être que leur couleur changera un peu, mais ça ne veut en aucun cas dire que la sauce n'est plus bonne.

Ketchup et moutarde

Le ketchup étant très acide et bourré d'agents conservateurs (hmm… hmm…), vous pouvez le conserver un mois au placard sans inquiétude.

La moutarde est riche en acides qui jouent le rôle d'agents conservateurs. Que ce soit de la moutarde en grains ou de Dijon, elle se conserve au minimum 2 mois au placard.

Cependant, si vous en mangez rarement, vous avez tout intérêt à les conserver au frigo pour prolonger leur durée de vie.

Restes de vinaigrette

Intuitivement, tout le monde met un reste de vinaigrette au frigo.

D'un point de vue scientifique, c'est difficile à comprendre…

En effet, le vinaigre, l'huile, la moutarde, le sel et le poivre se conservent tous très bien à température ambiante.

La seule raison de conserver une vinaigrette au frigo serait qu'elle contient des herbes, de l'échalote, de l'ail, ou du jus de citron.

Le saucisson

Au frigo, votre saucisson va vite moisir.

Idéalement, il faut le conserver comme le fait le charcutier, c'est-à-dire suspendu dans une pièce bien aérée.

Chocolat

Je sais que garder le chocolat au frigo peut paraître inhabituel… mais j'ai vu ça chez mon frère l'autre jour, donc je le liste quand même.

À moins qu'il fasse tellement chaud dans votre cuisine que le chocolat fonde dans vos placards… il n'y a pas de raison de le conserver au frigo.

Basilic

Le basilic va flétrir beaucoup plus vite au frigo… sans compter qu'il absorbera toutes les (mauvaises) odeurs.

Il vaut mieux le traiter comme une plante, et laisser tremper sa tige dans un petit fond d'eau.

Pour le conserver plus longtemps, ne gardez que les feuilles et mettez-les dans une boite hermétique au congélateur.

Melons et pastèques

Les études ont montré que les melons et pastèques entiers conservés au frigo perdaient de leurs bêta-carotènes. Alors que lorsque vous les conservez à température ambiante, leurs niveaux d'antioxydants restent stables.

Cependant, s'ils ont déjà été découpés, vous pourrez les conserver plus longtemps au frigo.

Courges et potirons

Les courges et potirons devraient être stockés dans un endroit sombre, frais (12°C).

Aubergines

Les aubergines sont trop sensibles au froid. Sous les 10°C, leur goût et leur texture vont vite se dégrader.

Pour prolonger la fraîcheur de vos aubergines, conservez-les à température ambiante et dans l'obscurité.

Autre conseil : il faut savoir que les aubergines mûrissent grâce à une hormone volatile appelée éthylène. Beaucoup de fruits mûrissent de cette même façon : les bananes, les avocats, les tomates… Ainsi donc, pour accélérer leur maturation, conservez-les ensemble.

Bananes

Comme les bananes mûrissent elles-aussi grâce à l'éthylène, il vaut mieux les laisser sur le plan de travail.

Le froid du frigo aurait comme effet de ralentir leur mûrissement.

Avocats

Même traitement que les bananes.

Mettez-les uniquement au frigo s'ils sont mûrs à point et que vous avez peur qu'ils pourrissent trop vite. En effet, le froid ralentit leur mûrissement.

Tomates

Les tomates perdront toute leur saveur si vous les conservez au réfrigérateur. À nouveau, l'air froid va interrompre leur processus de mûrissement.

Les agrumes

Les fruits riches en acide citrique, comme les oranges et les citrons, détestent le froid. Pour mûrir correctement, ils ont besoin d'air tiède.

Les laisser trop longtemps au frigo, c'est un peu comme les étouffer : leur peau va devenir terne et se couvrir de taches.

Poivrons et piments

Certains seront peut-être étonnés, mais les poivrons et piments n'ont pas besoin d'être conservés au frigo.

Ils conserveront mieux leur couleur, leur texture et leur saveur à l'air libre.

Concombres

Les basses températures accélèrent la décomposition des concombres.

C'est pourquoi, il va mieux les laisser à l'air libre dans un endroit sec.

Carottes

Comme les concombres, les carottes vous pourrir plus vite au frigo. Elles vont se gorger d'eau et perdre toute leur saveur.

L'endroit idéal pour les carottes est un coin sombre et sec.

Oignons

Au frigo, les oignons vont eux aussi se gorger d'eau, devenir mous et pourrir de façon accélérée.

L'ail

C'est une mauvaise idée de mettre l'ail au frigo car il va rapidement germer.

Pommes de terre

Les pommes se conservent idéalement dans l'obscurité et dans un endroit frais.

Et surtout, elles doivent être sorties au plus vite de leur sac plastique qui récolte l'humidité.

Une anecdote au sujet des pommes de terre...

Ils préféraient mourir que de manger une seule pomme de terre

Le 24 mars 1758, Frédéric II de Prusse fit publier un édit royal obligeant ses sujets à cultiver des pommes de terre pour s'en nourrir.[2]

Eh oui ! la pomme de terre avait été introduite en Prusse 200 ans plus tôt par les Espagnols... mais la population méfiante refusait d'en manger (malgré les famines répétées).

La pomme de terre se cultivait alors comme fleur ornementale !

Voyant que son édit royal se révélait inefficace, Frédéric II de Prusse prit le problème à l'envers.

Il stoppa tout, et déclara la pomme de terre « légume réservé à la famille royale » - il fallait y penser !

Il ordonna alors à ses grenadiers de monter la garde autour de ses plantations - ou du moins de faire comme si...

Attirés par ce légume exclusif, les paysans des environs de Berlin venaient la nuit voler des tubercules pour les cultiver chez eux.

C'est ainsi que la culture et la consommation se répandirent en Prusse.

C'est comme prisonnier des Prussiens que notre Auguste Parmentier national découvrit la pomme de terre.

Pour faire adopter le fameux tubercule en France, il répéta la ruse de Frédéric II en faisant garder ses plants de pommes de terre dans la plaine des Sablons (aujourd'hui Neuilly-sur-Seine)[3].

À méditer...

2. Wikipedia : Édit des pommes de terre
3. Histoire de la pomme de terre

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe
Dossier spécial :
28 aliments à sortir immédiatement du frigo
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédaction : Eric Müller
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse
Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100.000 CHF

Alternatif Bien-Être

Une mine d'informations pour **votre** santé

Comment vous sentiriez-vous si on vous retirait un organe, et que vous appreniez ensuite que ce n'était **pas nécessaire** ?

Vous auriez pu traiter le problème avec un remède naturel… mais personne ne vous l'avait dit.

C'est ce qui arrive chaque année à des milliers de personnes faussement diagnostiquées d'un cancer du sein ou de la prostate. De même, les maladies **résistant aux antibiotiques** font de plus en plus de victimes alors qu'elles peuvent souvent être guéries par des traitements alternatifs comme l'argent colloïdal ou certaines huiles essentielles.

Des chercheurs viennent de découvrir qu'une forme de **curcuma phospholipidique** peut supprimer les douleurs de l'arthrose. On sait depuis des siècles que la **racine de bardane** soigne l'acné. Les nouvelles recherches sur la **vitamine D** concluent qu'elle est efficace contre la sclérose en plaques.

Ces produits naturels sont sans danger. Mais aujourd'hui, ces mêmes maladies sont traitées avec :

- des anti-inflammatoires à haute dose, qui provoquent des saignements de l'estomac ;
- du Roaccutane, qui dessèche la peau, et tue les fœtus chez les femmes enceintes ;
- de la cortisone qui favorise les infections microbiennes.

On déplace les problèmes, sans les résoudre. On fait parfois pire.
Et c'est pour revenir à une médecine naturelle, de bon sens, respectueuse du corps, que nous vous proposons **de vous abonner à l'essai, pour un an, à Alternatif Bien-Être.**

